



令和5年度10月献立予定表



足利市役所保育課給食

日付	10時	給食	3時	あか からだの血や肉になるもの	きいろ からだの熱や力になるもの	みどり 体の調子をととのえるもの
2(月)	野菜ジュース	ごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	大豆水煮、豚肉、ヨーグルト、脱脂 粉乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂 糖、菓子	野菜ジュース、たまねぎ、人参、グリーン ピース、にんにく、しょうが、ブロッコ リー、バナナ、みかん缶、もも缶、パイン
3(火)	牛乳	食パン 鶏の香味焼き スープビーフン バナナ	麦茶 粉ふきいも	牛乳、鶏もも皮なし、鶏むね	食パン、ごま油、ビーフン、じゃが いも	にんにく、トマト、チンゲンサイ、人参、 ねぎ、干し椎茸、バナナ
4(水)	牛乳	ごはん マーボー豆腐 青菜のツナ和え	牛乳 ごまラスク	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ	精白米、かたくり粉、砂糖、サラダ 油、ごま油、食パン、ごま、グラ ニュー糖、マーガリン	人参、たまねぎ、にら、しいたけ、にんに く、しょうが、ごまつな
5(木)	ヨーグルト	ごはん 煮魚 和風サラダ りんご	牛乳 菓子	ヨーグルト、めかじき、わかめ、し らす干し、牛乳	精白米、砂糖、サラダ油、菓子	しょうが、ほうれんそう、トマト、キャ ベツ、コーン、りんご
6(金)	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ 豚汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳、豚ひき肉、ひじき、豚肉、木綿 豆腐、発酵乳	精白米、かたくり粉、砂糖、里芋、サ ラダ油、菓子	人参、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、大 根、しめじ
7(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
10(火)	牛乳	ごはん 厚揚げと鶏の味噌煮 かぶのスープ 柿	牛乳 スイートポテト	牛乳、厚揚げ、鶏もも皮なし、ベー コン	精白米、サラダ油、砂糖、ごま、さつ まいも、無塩マーガリン	たけのこ水煮、人参、いんげん、かぶ葉、 かぶ根、たまねぎ、えのきたけ、柿
11(水)	牛乳	コッペパン 魚のコーンフレーク焼き 豆乳スープ オレンジ	ぶどうゼリー 菓子	牛乳、鮭、ハム、豆乳、粉寒天	コッペパン、マヨネーズ、コーンフ レーク、砂糖、菓子	にんにく、しょうが、トマト、たまねぎ、 人参、コーン、オレンジ、100%グレー ジュース
12(木)	ヨーグルト	ごはん 親子煮 ごま酢和え	牛乳 黒糖蒸しパン	ヨーグルト、鶏もも、鶏卵、刻みの り、ハム、牛乳、豆乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂 糖、はるさめ、ごま、薄力粉、黒砂糖	たまねぎ、人参、しいたけ、グリーンピー ス、きゅうり、ほうれんそう
13(金)	牛乳	ごはん さんまのかば焼き 味噌汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳、さんま、油あげ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、砂 糖、菓子	ブロッコリー、大根、ねぎ
14(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
16(月)	野菜ジュース	ごはん カレー風味のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 かぼちゃの焼ドーナツ	豚肉、ツナ、牛乳、絹豆腐	精白米、サラダ油、じゃがいも、砂 糖、マカロニ、マヨネーズ、米粉、か たくり粉、砂糖・粉糖	野菜ジュース、たまねぎ、人参、コーン、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅう り、かぼちゃ
17(火)	牛乳	食パン 鶏の香味焼き スープビーフン バナナ	麦茶 粉ふきいも	牛乳、鶏もも皮なし、鶏むね	食パン、ごま油、ビーフン、じゃが いも	にんにく、トマト、チンゲンサイ、人参、 ねぎ、干し椎茸、バナナ
18(水)	牛乳	ごはん マーボー豆腐 青菜のツナ和え	牛乳 ごまラスク	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ	精白米、かたくり粉、砂糖、サラダ 油、ごま油、食パン、ごま、グラ ニュー糖、マーガリン	人参、たまねぎ、にら、しいたけ、にんに く、しょうが、ごまつな
19(木)	ヨーグルト	ごはん 煮魚 和風サラダ りんご	牛乳 菓子	ヨーグルト、めかじき、わかめ、し らす干し、牛乳	精白米、砂糖、サラダ油、菓子	しょうが、ほうれんそう、トマト、キャ ベツ、コーン、りんご
20(金)	牛乳	ごはん ひじきハンバーグ 豚汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳、豚ひき肉、ひじき、豚肉、木綿 豆腐、発酵乳	精白米、かたくり粉、砂糖、里芋、サ ラダ油、菓子	人参、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、大 根、しめじ
21(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
23(月)	野菜ジュース	ごはん ビーンズカレー フルーツヨーグルトあえ	ココアミルク 菓子	大豆水煮、豚肉、ヨーグルト、脱脂 粉乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂 糖、菓子	野菜ジュース、たまねぎ、人参、グリーン ピース、にんにく、しょうが、ブロッコ リー、バナナ、みかん缶、もも缶、パイン
24(火)	牛乳	ごはん 厚揚げと鶏の味噌煮 かぶのスープ 柿	牛乳 スイートポテト	牛乳、厚揚げ、鶏もも皮なし、ベー コン	精白米、サラダ油、砂糖、ごま、さつ まいも、無塩マーガリン	たけのこ水煮、人参、いんげん、かぶ葉、 かぶ根、たまねぎ、えのきたけ、柿
25(水)	牛乳	コッペパン 魚のコーンフレーク焼き 豆乳スープ オレンジ	ぶどうゼリー 菓子	牛乳、鮭、ハム、豆乳、粉寒天	コッペパン、マヨネーズ、コーンフ レーク、砂糖、菓子	にんにく、しょうが、トマト、たまねぎ、 人参、コーン、オレンジ、100%グレー ジュース
26(木)	ヨーグルト	ごはん 親子煮 ごま酢和え	牛乳 黒糖蒸しパン	ヨーグルト、鶏もも、鶏卵、刻みの り、ハム、牛乳、豆乳	精白米、じゃがいも、サラダ油、砂 糖、はるさめ、ごま、薄力粉、黒砂糖	たまねぎ、人参、しいたけ、グリーンピー ス、きゅうり、ほうれんそう
27(金)	牛乳	ごはん さんまのかば焼き 味噌汁	発酵乳 菓子(鉄入り)	牛乳、さんま、油あげ、発酵乳	精白米、かたくり粉、サラダ油、砂 糖、菓子	ブロッコリー、大根、ねぎ
28(土)	ヨーグルト	総菜パン 牛乳	飲み物 菓子	ヨーグルト、牛乳	総菜パン、菓子	
30(月)	牛乳	ごはん マーボー豆腐 青菜のツナ和え	牛乳 ごま蒸しパン	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、ツナ、豆 乳、きな粉	精白米、かたくり粉、砂糖、サラダ 油、ごま油、薄力粉、すりごま	人参、たまねぎ、にら、しいたけ、にんに く、しょうが、ごまつな
31(火)	野菜ジュース	【ハロウィン】 ごはん カレー風味のトマト煮 マカロニサラダ	牛乳 かぼちゃの焼ドーナツ	豚肉、ツナ、牛乳、絹豆腐	精白米、サラダ油、じゃがいも、砂 糖、マカロニ、マヨネーズ、米粉、か たくり粉、砂糖・粉糖	野菜ジュース、たまねぎ、人参、コーン、 しょうが、にんにく、キャベツ、きゅう り、かぼちゃ

月平均栄養価 エネルギー 457kcal たんぱく質 19.1g 脂質 14.7g 食塩相当量 1.6g

